

# ほけんだより 9月

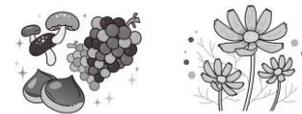
NO.7 2024年9月4日 御杖小学校・中学校 保健室

長かった夏休みも終わり、2学期がスタートしました。2学期は体育大会や遠足、修学旅行、学習発表会など大きな行事が次々にあります。たくさんの行事や、普段の学校生活を充実させるためには、たっぷりの睡眠とバランスのとれた栄養が必要です。早ね・早おき・朝ごはんなどで体調を整えて、2学期も元気に過ごしましょう！



## 2学期が始まりました！

早ね・早おき・朝ごはんなどで体調バッチリ！



### もしかして起立性調節障害!?

朝、起き上がれなかったり、午前中に調子が悪かったりするなら、起立性調節障害かもしれません。次の項目をチェックして、3つ以上当てはまる場合は、小児科を受診しましょう。



- 立ちくらみ、あるいはめまいを起こしやすい
- 立っていると、気持ちが悪くなる
- お風呂に入っていると、気持ちが悪くなる
- 少し動くとき心臓がドキドキしたり、息切れしたりする
- 朝、なかなか起きられず、午前中調子が悪い
- 顔色が悪い
- 食欲がない
- おなか痛い
- 体がだるい・疲れやすい
- 頭痛がする
- 乗り物に酔いやすい

### ケガをして「冷やす」ときの注意

保冷剤



凍傷を防ぐためタオルを巻くなど、保冷剤が直接皮膚に触れないようにする。

氷のう



冷凍庫から出したばかりは冷たすぎ。溶けかけの氷が少し水を袋に入れて使う。

冷やす時間



応急処置では20分くらい冷やして外す。痛みが出たらそれをくり返す。

やけどの場合



すぐに流水で30分くらい冷やす。水ぶくれがある場合はやぶかないようにする。

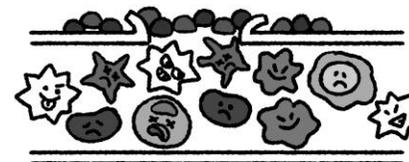
### すり傷をしっかりと洗うのはなぜ？

よごれを洗い流すと…



傷口をなおすために、さいばうかつやく細胞が活躍できます。

よごれが残っていると…



ばい菌が増えて、傷口のなおりが遅くなります。

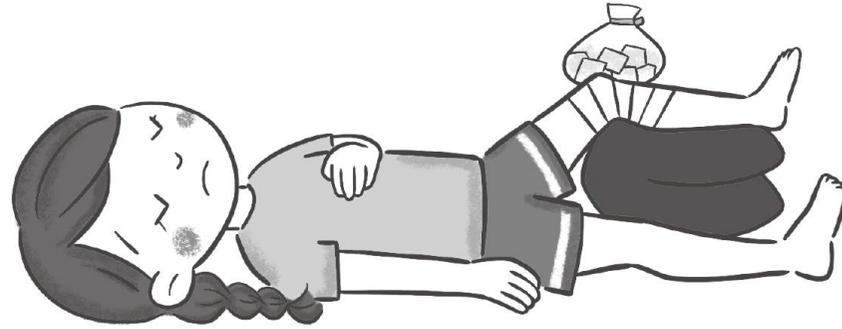
### ～身長・体重を測りました～

小学生は2日の始業式の日身長と体重を測りました。多くの人が2～3センチ背が伸びていましたが、高学年の女子は4センチ以上伸びている人もいました。体重もほとんどの人が増えていましたが、何人かは減っている人もいました。自分の「すこやか」を見て、身長や体重を確認してくださいね。中学生は6日(金)に身体測定をします！

だ ぼく とき いた は かる おうきゆうて あて  
 打撲やねんざなどのケガをした時、痛みや腫れを軽くするための応急手当です

**R**est あん せい  
 安静にして動かさない

**I**cing れいきやく  
 痛いところを冷やす

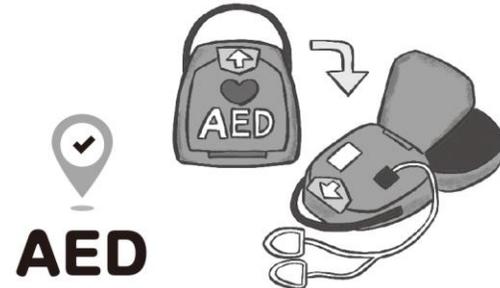


**C**ompression あつ ばく ほう たい  
 包帯などで押さえて圧迫

**E**levation きょじょう しん そう たか あ  
 心臓より高く上げる

いざという時のために覚えておきましょう

いざという時に知ることが大切



**AED**

心臓が止まってしまった人の心臓を正常な状態に戻すための機器。電源を入れると自動で使い方を教えてくれるので、誰でも安全に使えます。



**非常口**  
 地震や火事など非常事態の時に避難するための出口。



**公衆電話**

駅や公園など人が集まる場所にある、誰でも使える電話。小銭や専用のカード（テレホンカード）を入れると使えます。災害が起きて携帯電話がつながりにくい時でもつながりやすいです。

もしもの時に備えて、学校や通学路の近くの設置場所を覚えておこう

思い出のおすそわけ

小学生の身体測定の際に、夏休みの「楽しかったこと、うれしかったこと」を言ってから体重計にのってもらいました。どの子もうれしそうに話してくれて、楽しい思い出のおすそわけをしてもらえました。

- ・友だちとうおくのプール ・おにいちゃんおねえちゃんとあそんだ ・おばあちゃんちについて、シャチを見に行った ・あきらくんとあそんだ ・美杉の花火と金魚すくい ・クマのノートであそんだ
- ・サッカーをした ・ニフレルと天王寺動物園 ・大阪のファミマに子どもだけで行って買い物した ・家のプールやうおくのプールに行った ・フィンランドのジェットコースターに乗った ・川遊び
- ・花火 ・ディズニーランド ・千葉でシャチのいる水族館に行った ・北海道旅行 ・ばあちゃんの家で花火をした ・ユニバに行った ・その花火 ・沖縄旅行 ・家でなにわ男子を見ていた
- ・ディズニー&甲子園&USJ ・ゆうみちゃんと遊んだ ・北海道旅行 ・卓球のラケットを買ってもらって部活を頑張った ・川遊び ・沖縄旅行